

Treino de Força na população Sénior: Membros inferiores



1. Introdução

Segundo o ponto de vista da Física, força é a capacidade de um corpo alterar o seu estado de movimento ou de repouso, criando uma aceleração ou deformação do mesmo.

No âmbito desportivo a força traduz a capacidade da musculatura produzir tensão, ou seja, aquilo a que vulgarmente denominamos por contracção muscular (Hertogh, et al., 1994).

A actividade física melhora a qualidade de vida em todas as idades. Os benefícios são evidentes a nível de equilíbrio, força, coordenação psicomotora, flexibilidade e resistência.

No que diz respeito à força, durante os últimos 19 anos ficou provado que os idosos podem se beneficiar com a participação em programa de treino de força. Estudos demonstraram que até mesmo indivíduos com idade acima de 90 anos podem conseguir ganho de força durante um período de treino entre 8 e 12 semanas.

2. A Perda de força na população sénior

É muito importante mantermos a força e a capacidade funcional conforme envelhecemos, porque elas são de extrema importância para a saúde. 'Em condições normais, a força apresenta o seu pico entre as idades de 20 e 30 anos, após ela permanece relativamente estável ou diminui ligeiramente durante os 20 anos seguintes (Hakkinen *et al.* apud Fleck e Kraemer, 1999) A diminuição da força torna-se mais dramática quando o homem e a mulher chega há sexta década de vida, está diminuição pode ser maior nas mulheres do que em homens.

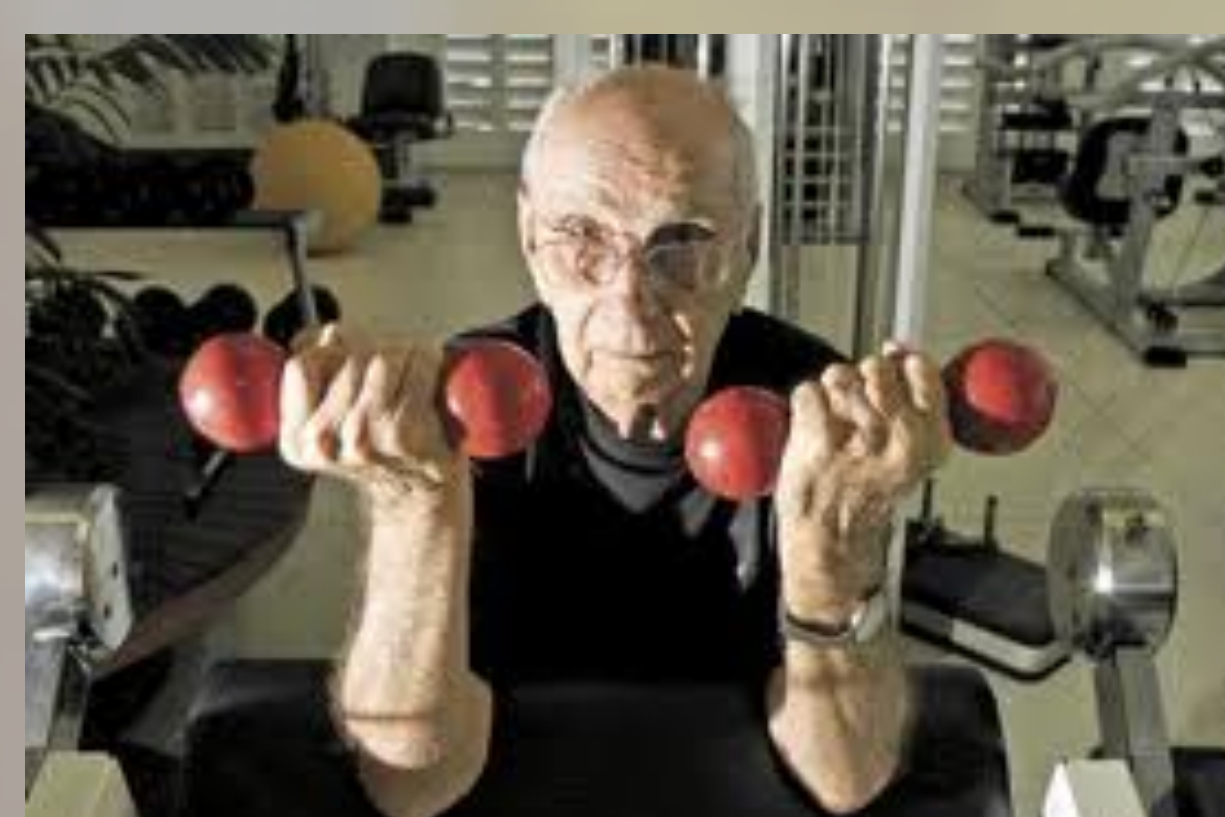
Além da diminuição da força muscular, a habilidade do músculo para exercer força rapidamente (chamada de potência) pode diminuir com o passar do tempo.

3. Vantagens e objectivos do treino da força

O treino de força faz parte de um programa global de exercícios físicos, resultando num aumento significativo nos ganhos de força, em benefícios musculares e ósseos. Com isso, o idoso consegue por mais tempo, manter-se apto a desenvolver as suas actividades diárias.

A força é uma componente importante para actividade diária do idoso. Através dela, o idoso consegue manter por mais tempo, as suas capacidades funcionais, não perdendo sua autonomia.

A musculação contribui para aumento da densidade óssea, prevenindo a osteoporose (exercícios com carga auxiliam o depósito de cálcio nos ossos); perda de peso; melhora na força e resistência muscular; melhora na capacidade cardio-respiratória, principalmente quando associada a uma actividade aeróbia; possibilita um trabalho segmentar onde podemos "escolher" o músculo a ser exercitado, ou trabalhá-lo isoladamente e estimula a circulação sanguínea.



4. Força nos Membros Inferiores

Com o passar dos anos a força, principalmente a força potente, que esta relacionada com as fibras tipo II, começa a diminuir, e importante agir de modo a atenuar este decréscimo de forma significativa e até mesmo aumentar a força potente dai os diversos programas de actividade física para idosos como por exemplo o "+ idade + saúde".

Verifica-se que nos membros inferiores a perda é muito mais acentuada e muito mais rápida do que nos membros superiores, da mesma maneira que se desenvolve mais rapidamente a força nos membros inferiores do que nos membros superiores.

Verifica-se em muitos casos de pessoas idosas que o simples facto de se sentarem numa cadeira começa a ser uma missão complicada em certos casos nem conseguem fazer flexão das pernas lentamente ate se conseguirem sentar, chega a um ponto que se deixam "cair" para a cadeira.

A própria postura e equilíbrio deixa de ser o de outros tempos, o que esta especialmente ligado a perda de força nos membros inferiores, que começam a deixar de ser capazes de manter o equilíbrio do corpo.

O treino de pernas é então fundamental e por exemplo num circuito de maquinas é imprescindível que prevaleçam tipos de maquinas que visem ao treino de pernas.

5. Conclusão

Na terceira idade, cada vez mais esta área é vista de uma forma de prevenção e de atenuação de diversas doenças que estão relacionadas com este grupo etário. Há várias formas de exercício e sem dúvida que o trabalho de força com idosos ganha cada vez mais ênfase.

O treino de força melhora a capacidade funcional dos idosos, compensando também a redução na perda de massa e força muscular, característica que está associada ao envelhecimento natural, fazendo com que os idosos se tornem mais independentes para o seu quotidiano. A baixa capacidade funcional e o alto índice de doenças crónicas, fazem da população idosa uma das que mais necessitam do treino de força.

Uma boa qualidade de vida depende de uma série de factores mas o treino de força pode e deve ser enquadrado na vida do cidadão moderno como forma de elevar os padrões de qualidade de sua vida.



6. Bibliografia

Simão,R.(2004). Treino da força na saude e qualidade de vida.São Paulo: Phorte

Simão.R.(2003). Fundamentos fisiologicos para o treino da força e potencia. São Paulo: Phorte.

Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 46 - Marzo de 2002

Revista Contra-Relógio edição 174 março 2008

Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 82 - Marzo de 2005